



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA - UniCEUB

FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE – FACES

GUILHERME ARRUDA PERNAMBUCO

**OBESIDADE INFANTIL: INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO  
FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E SOBREPESO E NO SUCESSO DO  
PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM.**

Brasília  
2013

GUILHERME ARRUDA PERNAMBUCO

**OBESIDADE INFANTIL: INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E SOBREPESO E NO SUCESSO DO PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM.**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof.<sup>a</sup>Msc. Celeida Belchior  
Garcia Cintra Pinto.

Brasília  
2013

Guilherme Arruda Pernambuco

**OBESIDADE INFANTIL: INTERVENÇÃO DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E SOBREPESO E NO SUCESSO DO PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM.**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, novembro de 2013.

BANCA EXAMINADORA



\_\_\_\_\_  
Orientador: Prof.ª Msc. Celeida B. Garcia Cintra Pinto



\_\_\_\_\_  
Examinador: Prof.ª Msc. Hetty Lobo



\_\_\_\_\_  
Examinador: Prof.º Msc. Marcelo Bóia

## RESUMO

**Introdução:** Esse estudo trata da importância da Educação Física Escolar e suas contribuições no controle da obesidade infantil tendo em vista as melhorias de aprendizagem dos alunos. **Objetivo:** A pesquisa teve como objetivos apontar a relação da educação física escolar com o controle da obesidade das crianças, numa perspectiva de construir uma prática preventiva à doença. **Material e Métodos:** O presente estudo foi realizado por meio de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo. Foram investigados e analisados artigos e trabalhos científicos publicados em periódicos, livros, artigos, teses e dissertações que discutem sobre obesidade, saúde, importância da educação física escolar, além do papel coadjuvante do profissional de educação física relacionado aos objetivos propostos. **Revisão da Literatura:** As crianças estão se tornando cada vez mais vulneráveis ao excesso de peso em todo o mundo. A estimativa mundial é de que 10% das crianças em idade escolar tenham excesso de peso, sendo que nas Américas esses percentuais ultrapassam 30% (LOBSTEIN, BAUER, UAUY, 2004). De acordo com OMS (2004), como os programas de intervenção ainda têm pouco consenso, a prevenção como estratégia de combate ainda é a melhor alternativa. Os esforços para a prevenção da obesidade na infância são provavelmente mais eficazes quando aplicados de forma direcionada e sistemática. Portanto, nesse contexto, a escola é um importante local onde esse trabalho pode ser realizado, possibilitando a formação de hábitos saudáveis de educação nutricional, segura e contínua, além de estimular o aumento da atividade física diária. **Conclusão:** Constatamos por meio da pesquisa bibliográfica que é de fundamental importância identificar as causas da obesidade infantil e suas consequências à saúde, buscando os métodos mais adequados para a prevenção e/ou tratamento desta patologia, objetivando a eficiência do controle da obesidade infantil com a prática de atividades físicas e exercícios orientados, numa parceria família e escola. A interação entre família e escola é um fator preponderante para combater a obesidade infantil, assegurando melhor qualidade de vida.

**Palavras chave:** obesidade infantil, educação física escolar, sucesso do processo ensino-aprendizagem.

## ABSTRACT

**Introduction:** This study addresses the importance of physical education and their contributions in the control of obesity in youth and view of the improvement of student learning. **Objective:** The study aimed to point out the relationship of physical education to control obesity of children with a view to building a practice preventive the disease. **Material and Methods:** This study was conducted through a literature review, qualitative. Investigated and analyzed articles and scientific papers published in journals, books, articles, theses and dissertations that discuss obesity, health, and importance of physical education, in addition to the supporting role of the physical education teachers related to the proposed objectives. **Literature Review:** The kids are becoming increasingly vulnerable to overweight worldwide. The global estimate is that 10 % of children of school age have excess weight in the Americas, these percentages exceed 30 % (Lobstein, BAUER, UAUY, 2004). According to WHO (2004), and intervention programs are still little consensus, prevention as a strategy is still the best alternative. Efforts to prevent childhood obesity are probably more effective when applied in a targeted and systematic. Therefore, in this context, the school is an important place where the work is performed, thus allowing the formation of healthy habits of nutrition education, continued safe and stimulating increased physical activity daily. **Conclusion:** Found through the literature search which is of fundamental importance to identify the causes of childhood obesity and its health consequences, seeking the most appropriate methods for the prevention and/or treatment of this pathology, focusing on efficiency control of childhood obesity with the practice of physical activities and guided exercises, a partnership between Family and school. The interaction between family and school is an important factor to combat childhood obesity, ensuring better quality of life.

**Keywords:** childhood, obesity, physical education, success of teaching-learning process.

## I - INTRODUÇÃO

A obesidade vem aumentando de forma alarmante, sendo considerada uma verdadeira epidemia mundial, atingindo todas as faixas etárias, sobretudo, as crianças (Giugliano; Melo, 2004).

A obesidade é conceituada por diversos autores, e todos convergem em apresentar a mesma definição sobre a moléstia: trata-se de doença crônica caracterizada pelo acúmulo de gordura no tecido adiposo em relação a massa magra. Com isso, a obesidade pode ser caracterizada de duas maneiras distintas: obesidade exógena, decorrente da má alimentação e sedentarismo; e obesidade endógena, derivadas de alterações genéticas e ingestão medicamentosa (MARCONDES, 2003; FISBERG, 2005).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define sobrepeso como o peso corporal que excede do peso normal dos indivíduos da mesma raça, sexo, idade e constituição física. Enquanto a obesidade é a doença na qual o excesso de gordura corporal acumulada no organismo aumentou o peso corporal de tal forma que pode prejudicar a saúde. Ambos, sobrepeso e obesidade, podem ser provocados pelo desequilíbrio entre a quantidade e a qualidade das calorias consumidas e gastas, principalmente, via atividade física (LEÃO, et al, 2003).

Contudo, outros autores entendem que suas causas vão além desse desequilíbrio, podendo ser resultantes de fatores genéticos, metabólicos, neuroendócrinos, comportamentais, sociais e psicológicos (DAMIANI; CARVALHO; OLIVEIRA, 2000; OLIVEIRA, 2002).

O tratamento da obesidade na infância é representado como um grande desafio pelas limitações de compreensão, e na adolescência, por ser tradicionalmente caracterizada por diversos conflitos e dificuldades com o estabelecimento e aceitação de limites comportamentais e de atitudes.

Dessa forma, temos os hábitos alimentares e a falta de atividade física como um dos principais fatores para o aumento do sobrepeso e obesidade em todas as idades, ressaltando que estes já alcançaram proporções epidêmicas nos países desenvolvidos (GUEDES;GUEDES, 1998; DAMIANI; CARVALHO; OLIVEIRA, 2000).

Observamos que os programas de intervenção ainda têm pouco consenso em relação à prevenção como alternativa de combate à obesidade. Os esforços para a prevenção da obesidade na infância são mais eficazes quando aplicados de forma direcionada e sistemática. Assim, nesse contexto, a escola é um importante local onde esse trabalho pode ser realizado, possibilitando a formação de hábitos saudáveis, de educação nutricional segura e contínua, além de estimular o aumento da atividade física diária (OMS, 2004).

Para Viuniski, (2007), os principais fatores de risco para a obesidade são inatividade e sedentarismo, alimentação noturna, desnutrição na vida intrauterina até o primeiro ano de vida, manejo deficiente da amamentação e das fases fisiológicas da inapetência.

Pode-se perceber que não há um consenso sobre o diagnóstico da obesidade infantil, tornando os métodos mais utilizados regularmente, como índice de massa corpórea (IMC), bioimpedância (BIA) e medidas da prega cutâneas, ferramentas questionáveis na avaliação de obesidade em crianças e adolescentes, uma vez que as alterações endócrino-metabólicas e da estrutura corporal nessa faixa etária são intensas, sobretudo devido ao crescimento (CASTRO; MORGAN, 2005; MONTEIRO, 1998).

Para Matsudo e Matsudo, (2007), um dos fatores responsáveis pela maior prevalência da obesidade é, sem dúvida, o sedentarismo ou a insuficiente prática de atividade regular. No contexto escolar, os professores de Educação Física devem ter o cuidado de observar as crianças que apresentam características de obesidade, buscando identificar suas prováveis causas e probabilidades de orientação e controle. Ao buscar estratégias para combater o sedentarismo, contribuem de maneira satisfatória para a promoção de saúde de seus alunos e o sucesso no processo ensino-aprendizagem.

O presente estudo teve como objetivo apontar a relação da educação física escolar com o controle da obesidade das crianças, numa perspectiva de construir uma prática preventiva à doença e pesquisar sobre ações pedagógicas de professores de Educação Física em relação a uma proposta de educação para a saúde.

## **II- MATERIAIS E MÉTODOS:**

A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão bibliográfica, de caráter qualitativo. Foram investigados e analisados artigos e trabalhos científicos publicados em periódicos, livros, artigos, teses e dissertações, destacando autores como Mello, 2004, Giugliano e Carneiro, 2004, Guedes e Guedes, 1998, Parra e Mota, 2012 e de legislação pertinente como a LDB 9394 / 1996, os Parâmetros Curriculares da educação, 1998 e a Organização Mundial da Saúde, 2004, que discutem sobre as prováveis causas da obesidade e a importância da educação física escolar, além do papel do profissional de educação física relacionado aos objetivos propostos.

## **III – REVISÃO DA LITERATURA:**

### **3.1 A obesidade infantil e os cuidados quanto à prevenção**

O número de crianças obesas tem aumentado, relacionado a distúrbios metabólicos e nutricionais decorrentes da falta de atividade física orientada ou devido ao modismo alimentar de comer sanduíches e guloseimas saborosas e super calóricas e poucos nutritivas, que levam ao surgimento de problemas de saúde.

As crianças estão se tornando cada vez mais vulneráveis ao excesso de peso em todo o mundo. A estimativa mundial é de que 10% das crianças em idade escolar tenham excesso de peso, sendo que nas Américas esses percentuais ultrapassam 30% (LOBSTEIN, BAUER, UAUY, 2004). De acordo com a International Obesity Task Force (IOTF) existem no mundo, pelo menos, 155 milhões de escolares com sobrepeso ou obesidade (IOTF, 2005).

As crianças aceitam melhor as modificações nos padrões alimentares nesta faixa etária, uma vez que os hábitos alimentares são fixados neste período. Cabe ressaltar ainda que, a importância de se detectar alterações no estado nutricional, nesta faixa etária, traz a possibilidade de intervenção precoce e prevenção de complicações da obesidade (SILVA et al., 2003).

Ao mesmo tempo, é importante ressaltar que a atividade física é fator determinante na prevenção da obesidade e que as práticas corporais são objetos



diretos da educação física.

Na luta contra a obesidade infantil, a prevenção ainda é a estratégia mais eficaz, pois não há consenso nos programas de intervenção (MELLO et. al., 2004). Os autores destacam que existem três faixas de classificação no que diz respeito à prevenção quanto ao grupo alvo: (1) primordial, (2) primário e (3) secundário. A primordial está relacionado a evitar que as crianças se enquadrem na categoria “grupo de risco”, ao sobrepeso. A primária visa inibir que o “grupo de risco” ganhe sobrepeso. A secundária, objetiva impedir o agravamento das condições que levam à obesidade.

A luta na prevenção deve ser iniciada antes mesmo da idade escolar, e ser mantida ao longo da vida. Por isso, a escola tem papel fundamental no incentivo à prática de hábitos de vida saudável, tanto na parte de educação alimentar quanto na orientação de exercícios físicos, sendo necessário a incorporação destes no seu currículo formal (MELLO et al., 2004; SAHOTA et al., 2001 apud GUIDO; MORAES, 2010).

Para Mello et al. (2004), uma política consistente de prevenção da obesidade deve abranger ações de caráter educativo e informativo, medidas que censurem alimentos não saudáveis e propiciar um planejamento urbano condizente.

Whitaker et al. (1997) e Price, 1987 (apud Giugliano e Carneiro, 2004), apontam como positivos na prevenção da obesidade, em crianças, a convivência com jovens-atletas e outras pessoas que privilegiam a prática de atividades físicas e alimentação saudável, assim como o incentivo por parte dos pais.

De acordo com a pesquisa realizada por Giugliano e Carneiro, (2004), a obesidade está diretamente relacionada ao sedentarismo, ao baixo grau de escolaridade materno e a ocorrência prévia de obesidade em um ou ambos os pais. Entretanto, a obesidade apresentou uma correlação inversa e significativa com o tempo diário médio de sono, tornando esse estudo pioneiro na análise entre essas variáveis.

Parra e Mota, (2012), Marcondes, (2003) e Fisberg, (2005), conceituam a obesidade como endógena e exógena.

A obesidade endógena, também conhecida como fator interno, está ligada a fatores fisiológicos e psicológicos sendo um deles, o fator genético. Assim, filhos de pais obesos tendem a tornarem-se crianças obesas. Mas a principal causa ainda é o comportamento sedentário.

Trata-se de obesidade exógena quando os fatores externos ao biotipo podem influenciar negativamente, tornando-se os principais responsáveis pelo aumento da obesidade infanto-juvenil. Dentre os fatores externos, destacam-se a cultura de cada país, nível socioeconômico das classes mais elevadas, redução dos espaços para prática de atividade física e relacionamento intrafamiliar e interpessoais, interferindo de forma preponderante no combate à obesidade infantil.

As principais consequências da obesidade infantil são:

- Desequilíbrio entre a ingestão calórica rica em carboidratos e gorduras e o sedentarismo, causado pela redução da atividade física. A ingestão desses alimentos decorre da facilidade ao acesso, tanto na compra quanto na disponibilidade para as crianças, de produtos industrializados prontos para consumo.
- A tecnologia, por meio da mídia direcionada, que induz ao consumo dos referidos alimentos. Como consequência, a obesidade infantil pode gerar alto risco de doenças cardiovasculares e pulmonares, diabetes mellitus tipo 2, depressão, hipertensão, baixa auto estima e diminuição da qualidade de vida, com grave consequências também na vida adulta.

A observância da ingestão alimentar adequada, na infância e adolescência, é um fator preponderante para evitar o depósito de colesterol nas artérias, podendo ser revertido no início de seu desenvolvimento.

Uma forma de reverter a obesidade infantil é a relação da prática da atividade física associada a uma dieta equilibrada. Nesse processo a interação entre família e escola é um fator preponderante para combater a obesidade infantil, mantendo-se um controle da alimentação oferecida, tanto na cantina quanto na merenda escolar.

O combate ao sedentarismo, com incremento da prática de atividade física de intensidade vigorosa é outro fator relevante no combate à obesidade.

### **3.2 Prática da atividade física, orientada, no controle da obesidade infantil**

A prática de uma atividade física deve ser sempre incentivada precocemente para prevenir doenças crônicas degenerativas, com a devida supervisão de um educador físico, para observar a sobrecarga de atividade, evitando assim acidentes, lesões e stress.

Parra e Mota, (2012) destacam estudos que indicam que crianças ativas pesam menos e tem menos massa corporal em relação a crianças menos ativas. Alertam quanto à importância de se observar e avaliar os fatores que influenciam a regulação do peso corporal, uma ferramenta importante para se orientar sobre qual a melhor maneira de intervir no processo de desenvolvimento da obesidade, em especial a infantil, visando sua prevenção e/ou tratamento. Deve-se buscar identificar as causas da obesidade infantil e suas consequências à saúde, buscando os métodos mais adequados para a prevenção e/ou tratamento desta patologia, objetivando a eficiência do controle da obesidade infantil com a prática de atividades físicas e exercícios. Alertam também, quanto à necessidade do trabalho multiprofissional de médicos, enfermeiros, psicológicos, nutricionistas, educadores físicos, entre outros, além do envolvimento dos pais e familiares devido à influência exercida no desenvolvimento de seus filhos, para o efetivo progresso do tratamento.

A escola tem grande importância no controle da obesidade infantil por meio de exercícios físicos orientados.

Cornachioni, Zadra e Valentim, (2011), alertam para o fato de que, de uma maneira geral, a prática dos esportes tradicionais, como voleibol, futebol e basquete, podem contribuir para que os alunos que não possuem tanta habilidade, continuem inativos, o que os torna mais propensos ao sobrepeso e obesidade. Os autores apresentam dados de uma pesquisa realizada por Pierine et al, (2006), que, ao analisar o relacionamento do nível de atividade física, a qualidade alimentar do lanche escolar e a composição corporal das crianças e jovens, verificaram que 33% estão com excesso de peso, 60% são inativos fisicamente e 58% possuem grande quantidade de gordura abdominal. Daí a necessidade das escolas em proporcionar programas de exercício físico e reeducação alimentar às crianças e jovens.

Grande parte da alimentação das crianças e jovens é influenciada no intervalo de um programa de TV, onde demonstram produtos industrializados, com alto índice de carboidratos e lipídeos, alimentos esses que vão colaborar para o desenvolvimento da obesidade. E é nessa idade, que as crianças criam autonomia para decidir o que querem ingerir de alimentos.

Hallal, (2010), ressalta que na escola, local onde há a maior concentração de crianças e jovens, acaba sendo um local propício para intervenções relacionadas à saúde, aliado ao professor de educação física que tem a responsabilidade de mostrar a importância do exercício físico na vida, como uma forma de prevenção da obesidade e outras doenças.

O controle da obesidade infantil por meio das atividades físicas deve ser iniciado pela identificação de crianças com sobrepeso, sendo auxiliado pela prática de exercícios voltados para o desenvolvimento da aptidão física. Mello et al, (2004), destacam que, mesmo não sendo praticada frequentemente, a atividade física é fundamental por aumentar a massa óssea e prevenir a osteoporose e obesidade

Klesges et al, (apud Mello et al., 2004) comprovaram, por meio de estudos realizados, que o metabolismo de repouso é mais elevado em pessoas que praticam atividade física em comparação àquelas que não o fazem, além disso, os primeiros tendem a escolher alimentos menos calóricos.

Guedes e Guedes, (2001, p.33, apud Guimarães, 2009), alertam para o fato de que as aulas de Educação Física Escolar, por utilizarem pouco tempo de esforço físico, impossibilitam adaptações orgânicas benéficas a essa população. Por outro lado, estas aulas criam a consciência de que as atividades físicas são e devem ser praticadas, ressaltando o papel dos professores de posicionar-se de forma mais coerente frente à estrutura educacional, objetivando alcançar metas voltadas à educação para a saúde, mediante seleção, organização e desenvolvimento de experiências que possam propiciar aos educandos situações que os conduzam a optarem por um estilo de vida saudável ao longo de toda a vida.

Segundo Franklin (2012), a Educação Física deve oportunizar às crianças e adolescentes, informações específicas relacionadas à qualidade de vida, assim como conhecimentos sobre anatomia, nutrição, fisiologia, benefícios da atividade

física, programas de treinamentos físicos e controle de peso corporal, buscando embasamento com outros profissionais da área da saúde como nutricionistas, médicos e psicólogos, para que a população escolar saiba por que é tão importante a prevenção de doenças relacionadas à obesidade e à importância das atividades físicas e o desenvolvimento de hábitos e atitudes saudáveis.

Dessa forma, a Educação Física deve ser entendida como prática político-pedagógica que possibilita ao educador escolher estratégias de ação que contribuam para a melhoria do estilo de vida dos educandos. Segundo Pelicioni, (2000), a estas estratégias devem ser agregados valores éticos como a equidade, a solidariedade e a justiça social. Assim, o papel do professor de Educação Física escolar é estimular a capacidade dos alunos de transformar suas idéias sobre a realidade do contexto em que vivem, para que o mesmo possa modificar sua trajetória e melhorar sua qualidade de vida (GUIMARÃES, 2009).

### **3.3 Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCNs) de Educação Física.**

De acordo com os Parâmetros Curriculares Nacionais do Ensino Fundamental (1998), os processos de ensino e aprendizagem devem considerar as características dos alunos em todas as suas dimensões: cognitiva, corporal, afetiva, ética, estética, de relação interpessoal e inserção social, sendo tarefa da Educação Física escolar garantir o acesso dos alunos às práticas da cultura corporal. O papel da Educação Física escolar é o de introduzir o aluno na cultura corporal de movimento, seja nos esportes, danças, lutas ou jogos, em busca da qualidade de vida. Ademais, sua proposta também abrange o desenvolvimento da autonomia, da cooperação, da participação social e de valores e princípios democráticos. Sendo assim, a luta contra a exclusão do aluno nas atividades realizadas é essencial na ação pedagógica escolar.

“A Educação Física escolar deve dar oportunidades a todos os alunos para que desenvolvam suas potencialidades, de forma democrática e não seletiva, visando seu aprimoramento como seres humanos.” (BRASIL, PCN, 1998 p.29)

Segundo os PCNs, (1998), a aptidão física é conceituada como um aglomerado de capacidades, tais como força, resistência e velocidade, que o indivíduo deve apresentar para estar capacitado para a prática de atividades físicas onde o contexto da Educação Física é incompatível com a disseminação de discriminações e com a exclusão, uma vez que serve como ferramenta à crítica de padrões de beleza e saúde exacerbados, atualmente predominantes na sociedade.

A relação entre Saúde e Educação Física é tão estreita que o vínculo chega a ser imediato quando se trata de assuntos como: identidade pessoal, cuidado do corpo e construção do espírito de coletividade, que também são trabalhados no ambiente escolar (BRASIL,1998).

Comumente, os valores sobre as práticas corporais são distorcidos na sociedade, são criadas relações de causa e efeito nem sempre verdadeiras e até mesmo desloca-se o foco da atividade do processo para o resultado. O mito do talento inato sobrepõe-se, muitas vezes, ao da conquista mediante treinamento, persistência e dedicação (BRASIL, 1998).

Segundo BRASIL, (1998), o indivíduo interessado pelo processo da atividade física se torna mais satisfeito, obtendo resultados mais efetivos e, desta forma sugere-se três estratégias para o sucesso da aprendizagem: a resolução de problemas, o exercício de soluções por prazer funcional e de manutenção, e a inserção nos grupos de referência social. O sentimento de inclusão, em grupos, favorece o desenvolvimento de aptidões sociais de relacionamento.

O programa de saúde que envolve atividade física deve sempre considerar os aspectos físicos, ambientais e sociais particulares de cada indivíduo.

O contexto atual abrange realidades complexas que lidam, ao mesmo tempo, com a escassez de tempo para a prática de atividades físicas e a falta de infraestrutura pública para essas atividades, aliado ao aumento da poluição e da insegurança nas grandes cidades. Desta forma, as escolas detêm, quase que exclusivamente, a função social de estimular a prática e desenvolver os bons valores da cultura corporal de movimento (BRASIL, 1998).

Os professores lidam com

“a mobilização de afetos e sentimentos de medo, vergonha, prazer, inclusão e exclusão; as sensações de prazer, dor, preguiça, exaustão e satisfação; a negociação de interesses pessoais e grupais; a diversidade de formas de sistematização de programas de atividade física, os riscos de contusão a curto e longo prazos.” (BRASIL, 1998, p. 37)

A partir da inclusão, pode-se constituir um ambiente de aprendizagem significativa, que faça sentido para o aluno, no qual ele tenha a possibilidade de fazer escolhas, trocar informações, estabelecer questões e construir hipóteses na tentativa de respondê-las. Segundo BRASIL (1998), durante o processo de aprendizagem os alunos são expostos a barreiras, cuja superação contribuirá para o desenvolvimento integral do indivíduo.

### **3.4 O professor de Educação Física e orientações para controle da obesidade infantil e o equilíbrio da saúde**

A escola tem papel fundamental na vida da criança, com relação à preservação da saúde, influenciando de forma preventiva no combate à obesidade.

Pela sua importância no espaço escolar, o professor de educação física, no ensino fundamental, pode influenciar positivamente ou negativamente na construção e apropriação dos saberes e orientações, de seus alunos, possibilitando seu equilíbrio psicossomático.

O processo de aprendizagem deve permitir a ampla vivência do aluno, possibilitando o maior número de repetições e movimentos variáveis, possíveis, para atingir os ajustes neuromusculares e de equilíbrio, regulações de tônus musculares e interpretações e informações perceptivas.

Partindo da necessidade de cada aluno, na realização de movimentos, como forma de abordagem pedagógica, o professor deve estar atento às consequências e às necessidades individuais de cada um para que o ensino e aprendizagem sejam eficientes e prazerosos, além de tentar minimizar os riscos físicos e psicológicos que envolvem os processos de aprendizagem (BRASIL, 1998).

De acordo com os PCNs, (1998, p. 63), espera-se que, ao final do ensino fundamental, os alunos sejam capazes de:

- ✓ “participar de atividades corporais, estabelecendo relações equilibradas e construtivas com os outros, reconhecendo e respeitando características físicas e de desempenho de si próprio e dos outros, sem discriminar por características pessoais, físicas, sexuais ou sociais;
- ✓ repudiar qualquer espécie de violência, adotando atitudes de respeito mútuo, dignidade e solidariedade nas práticas da cultura corporal de movimento;
- ✓ reconhecer-se como elemento integrante do ambiente, adotando hábitos saudáveis de higiene, alimentação e atividades corporais, relacionando-os com os efeitos sobre a própria saúde e de melhoria da saúde coletiva;
- ✓ solucionar problemas de ordem corporal, regulando e dosando o esforço em um nível compatível com as possibilidades, considerando que o aperfeiçoamento e o desenvolvimento das competências corporais decorrem de perseverança e regularidade e que devem ocorrer de modo saudável e equilibrado;
- ✓ conhecer a diversidade de padrões de saúde, beleza e desempenho que existem nos diferentes grupos sociais, compreendendo sua inserção dentro da cultura em que são produzidos, analisando criticamente os padrões divulgados pela mídia e evitando o consumismo e o preconceito;
- ✓ conhecer, organizar e interferir no espaço de forma autônoma, bem como reivindicar locais adequados para promover atividades corporais de lazer, reconhecendo-as como uma necessidade do ser humano e um direito do cidadão, em busca de uma melhor qualidade de vida”.

Durante a construção de sua identidade pessoal, as crianças e adolescentes se espelham em estereótipos e padrões de beleza que são impostos pela sociedade e a Educação Física contribui nesse processo a partir dos valores e das atitudes, conceitos e procedimentos construídos através da cultura corporal de movimento,



permitindo opções para a identificação de estilos e possibilidades de diversas formas em busca de prazer e satisfação. (BRASIL,1998)

Segundo Pinto, 2001, o professor é o organizador e o coordenador do processo ensino-aprendizagem, motivando os alunos para o desenvolvimento de seu potencial e de novas competências, tornando-se capaz de enfrentar os desafios atuais, usando os saberes adquiridos e as habilidades desenvolvidas no contexto escolar. Assim, o professor de educação física estará contribuindo para a “formação de crianças e jovens saudáveis, que pensem, sintam e atribuam valores, como indivíduos criativos e produtivos, conscientes de seu próprio valor pessoal, capazes de idealizar e vislumbrar um futuro melhor, do qual possam fazer parte”. Pinto, 2001, p. 121.

#### **IV- CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Constatamos por meio da pesquisa bibliográfica que é de fundamental importância identificar as causas da obesidade infantil e suas consequências à saúde, buscando os métodos mais adequados para a prevenção e/ou tratamento desta patologia, objetivando a eficiência do controle da obesidade infantil com a prática de atividades físicas e exercícios, numa parceria família e escola. A interação entre família e escola é um fator preponderante para combater a obesidade infantil, mantendo-se um controle da alimentação oferecida, tanto na cantina quanto na merenda escolar.

O combate ao sedentarismo, com incremento da prática de atividade física de intensidade vigorosa é fator relevante no combate à obesidade. Ao mesmo tempo, é importante ressaltar que a atividade física é fator determinante na prevenção da obesidade e que as práticas corporais são objetos diretos da educação física.

As crianças aceitam melhor as modificações nos padrões alimentares nesta faixa etária, uma vez que os hábitos alimentares são fixados neste período. Cabe ressaltar ainda que, a importância de se detectar alterações no estado nutricional, nesta faixa etária, traz a possibilidade de intervenção precoce e prevenção de complicações da obesidade (Silva et al., 2003. p. 324).

Verificamos também que a televisão favorece a obesidade, não só por ser uma prática sedentária como por veicular propagandas de alimentos não nutritivos e ricos em calorias.

Ao mesmo tempo, é importante observar que a atividade física é fator importante na prevenção da obesidade e que as práticas corporais são objetos diretos de intervenção e orientação da educação física. Uma forma de reverter à obesidade infantil é a relação da prática da atividade física associada a uma dieta equilibrada.

Autores pesquisados como Parra e Mota, 2012 alertam também, quanto à necessidade do trabalho multiprofissional de médicos, enfermeiros, psicológicos, nutricionistas, educadores físicos, entre outros, além do envolvimento dos pais e familiares devido à influência exercida no desenvolvimento de seus filhos, para o efetivo progresso do tratamento.

A escola, onde há a maior concentração de crianças e adolescentes, acaba sendo um local propício para intervenções relacionadas à saúde, aliado ao professor de educação física que tem a responsabilidade de mostrar a importância do exercício físico na sua vida, como uma forma de preservação da saúde, prevenção da obesidade e outras doenças, e a consequente melhoria do estilo de vida dos educandos, por meio de programas de exercícios físicos e incentivo à reeducação alimentar e ao equilíbrio psicossomático.

Dessa forma, a Educação Física constitui-se em prática político-pedagógica que possibilita ao educador escolher estratégias de ação que contribuam para a melhoria do estilo de vida dos educandos, influenciando positivamente ou negativamente na construção e apropriação dos saberes e orientações aos seus alunos, objetivando seu desenvolvimento harmonioso.

## REFERÊNCIAS:

BRASIL. *Parâmetros Curriculares Nacionais: Educação Física*. Brasília: Secretaria de Educação Fundamental, MEC/SEF, 1998.

CASTRO, A. S.; MORGAN, C. M.. *Obesidade na infância*. In: CLAUDINO, A. M.; ZANELLA, M. T.. *Guia de Transtornos Alimentares e Obesidade*. São Paulo: Manole, 2005. Cap.33, p.297-313.

CORNACHIONI, Tatiana Müller; ZADRA, Jiane Cristina Masson; VALENTIM, Andréia. *A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico*.: A obesidade infantil na escola e a importância do exercício físico. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd157/a-obesidade-infantil-na-escola.htm>>. Acesso em: 01 maio 2013.

DAMIANI, D., Carvalho, D. P., & Oliveira, R. G. (2000). *Obesidade na Infância – um grande desafio*. *Pediatria Moderna*, 36 (8), p.489-528.

DAMIANI, D., Carvalho, D. P., & Oliveira, R. G. (2002). *Obesidade – fatores genéticos ou ambientais?* *Pediatria Moderna*, 38(3), 57-80.

FRANKLIN, Marven Junius da Costa. *A educação física escolar como meio de prevenção a obesidade: uma análise com os educadores e corpo técnico das escolas municipais de Oiapoque - AP*. 2012. 65 f., il. Monografia (Licenciatura em Educação Física) - Universidade de Brasília, Macapá-AP, 2012.

FISBERG, Mauro et al. Obesidade na infância e adolescência. *Revista Catarinense de Pediatria*, Florianópolis, v.3, n.3, p.4-7, 2004.

FISBERG, M. *Atualização em obesidade na infância e na adolescência*. São Paulo: Atheneu, 2005. 218p.

GIUGLIANO, R.; CARNEIRO, E. C. Fatores associados à obesidade em escolares”. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, V. 80, n.1, p 17-22, 2004.

GIUGLIANO, R.; MELO, A. L. P. Diagnóstico de sobrepeso e obesidade em escolares: Utilização do índice de massa corporal segundo padrão internacional. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, V. 80, n.2, p 129-134, 2004.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. *Controle de Peso Corporal: Composição*,

*atividade física e nutrição*. Londrina: Midiograf, 1998.

GUIDO, Marcelo; MORAES, José Fernando. *Educação Física Escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão*: Educação Física escolar como prevenção e tratamento para o sobrepeso e obesidade infantil: uma revisão. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd146/educacao-fisica-sobrepeso-e-obesidade-infantil.htm>>. Acesso em: 09 abr. 2013.

GUIMARÃES, Cláudia Cristina Pacífico de Assis. *Educação Física Escolar e Promoção da Saúde: uma pesquisa participante*. 2008. 159 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade São Judas Tadeu, São Paulo, 2009.

HALLAL et al. *Prática de atividade física em adolescentes brasileiros*. Ciênc. saúde coletiva vol.15 supl.2 Rio de Janeiro Oct. 2010

INTERNATIONAL OBESITY TASK FORCE. Childhood obesity. Disponível em <http://www.ietf.org/childhood/index.html> . Acesso em: 13 abril 2013.

LEÃO, L. S. C. et al. *Prevalência de obesidade em escolares de Salvador, Ba*. Arquivo Brasileiro de Endocrinologia e Metabologia, V.47, n.2, p.151-157, abril, 2003.

LOBSTEIN, T; BAUER, L; UAUY, R. Obesity in Children and Young people: a crisis in public health. *Obesity Reviews*, London, v.5, supl.4, p.4-85, 2004.

MARCONDES, et al.. *Pediatria Básica*. Pediatria Clínica Geral. São Paulo: Sarvier, 2003. P. 749.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. *Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento*. São Paulo: Atheneu. 2007.

MELLO, E.; LUFT, V. C.; MEYER, F. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 8, n. 43, p. 173-182, 2004.

MONTEIRO, C. A. *Epidemiologia da Obesidade*. In: HALPERN, A. et al. Obesidade. São Paulo: Lemos Editorial, 1998. p. 15-30.

MONTEIRO, J. C. *Obesidade: diagnóstico, métodos e fundamentos*. In: HALPERN, A. et al. Obesidade. São Paulo: Lemos Editorial, 1998. p. 31-53

OLIVEIRA, A. M. A. *Sobrepeso e obesidade infantil: prevalência e influência de fatores biopsicossociais em Feira de Santana – BA*. 2001, p. 196.

OLIVEIRA, C. L. de; FISBERG, M. *Obesidade na infância e na adolescência: Uma verdadeira epidemia*. Arq. Bras. Endocrinologia e Metabolismo, v. 47, nº. 2, p. 107-108, abril 2003.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Obesidade: prevenindo e controlando a epidemia global*. São Paulo: Roca, 2004. p. 276.

PARRA, Everaldo Martinez; MOTA, Gustavo Ribeiro da. *Obesidade infantil: causas, consequências e a prática de atividade física na prevenção e tratamento*. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd165/obesidade-infantil-prevencao-e-tratamento.htm>>. Acesso em: 09 abr. 2013.

PELICIONI, M. C. F. *Educação em Saúde e Educação Ambiental: estratégias de construção da escola promotora da saúde*. [Livre Docência - Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo]. São Paulo, 2000.

PINTO, Celeida B. G. C. *O processo de construção do conhecimento: as inter-relações cognitivas e afetivas professor-aluno*. Brasília: UCB, 2001. p.121.

SILVA, Gisélia Alves Pontes da et al. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças pré-escolares matriculadas em duas escolas particulares de Recife, Pernambuco. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v.3, n.3, p.323-327, 2003.

SILVA A. J.; NETO J.T.M.; RAPOSO J.J.V.; CARVALHAL M.I.M.; *Obesidade Infantil*; Montes Claros: Editora CGB Artes Gráficas, 2007.

VIUNISKI, N. *Obesidade infantil – Um Guia Prático*. Porto Alegre: EPUB Editora de publicações biomédicas, 2007. p. 200.

## FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho Obesidade Infantil: intervenção do profissional de educação física na prevenção da obesidade e sobrepeso e no sucesso do processo ensino-aprendizagem de Guilherme Arruda Pernambuco autorizar sua apresentação no dia 18 / 11 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



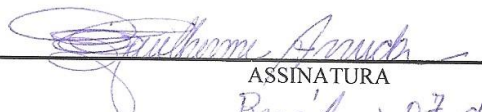
Orientador



## FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Guilherme Arruda Pernambuco me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado Obesidade Infantil: intervenção do profissional de educação física na prevenção da obesidade e sobrepeso e no sucesso do processo ensino-aprendizagem, no dia 18/11 do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Aluno	RA
<i>Guilherme Arruda Pernambuco</i>	<i>21074767</i>



ASSINATURA

*Brasília, 07 de Novembro de 2013*

SEPN 707/907 - Campus do Uniceub, Bloco 9 - 70790-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3966-1469

[www.uniceub.br](http://www.uniceub.br) – [ed.fisica@uniceub.br](mailto:ed.fisica@uniceub.br)

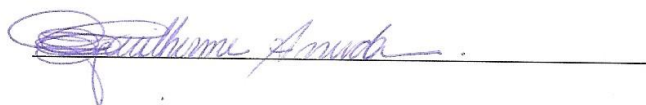


Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água equivale apenas a 2% da utilizada para a produção de papel alveado.

## AUTORIZAÇÃO

Eu, Guilherme Arruda Pernambuco RA 21074767, aluno (a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado Obesidade Infantil: intervenção do profissional de educação física na prevenção da obesidade e sobrepeso e no sucesso do processo ensino-aprendizagem, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 18 de novembro de 2013.



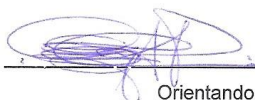
Assinatura do Aluno



**CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA****CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA****TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC****Declaração de Autoria**

Eu, Guilherme Arruda Pernambuco, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 18 de NOVEMBRO de 2013.



Orientando

